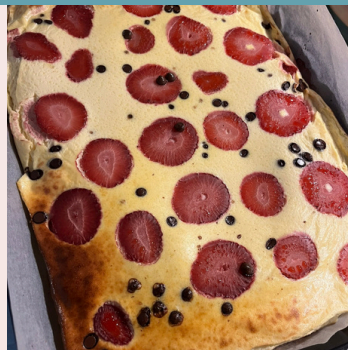
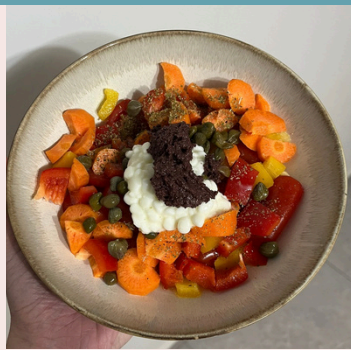


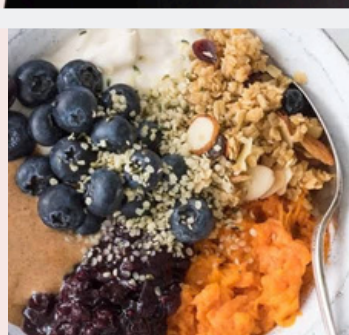
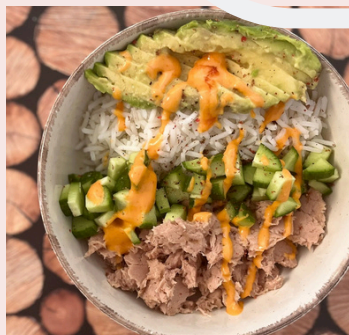


Οδηγός Διατροφής για την **ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ** **ΣΤΗΝ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ**

Πρακτικές συμβουλές & ισορροπημένες επιλογές
για καλύτερη ρύθμιση της ινσουλίνης

Ελένη Παντελέου
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
MSc Διαχείριση του στρες &
προαγωγή της υγείας

**nutr
immune**
NUTRITION · STRESS MANAGEMENT



τι είναι...

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ ?

Η αντίσταση στην ινσουλίνη είναι μια μεταβολική κατάσταση, κατά την οποία τα κύτταρα του οργανισμού, κυρίως στους μυς, στο ήπαρ & στον λιπώδη ιστό, δεν ανταποκρίνονται τόσο αποτελεσματικά στη δράση της ινσουλίνης.



Οι 3 βασικοί παράγοντες

της διατροφικής διαχείρισης

Γιατί έχει σημασία η σωστή διαχείριση;

- 1. Καλύτερος γλυκαιμικός έλεγχος:** Η κατάλληλη διατροφή μπορεί να συμβάλει στη διαχείριση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα & στη μείωση των έντονων μεταγευματικών αυξήσεων ινσουλίνης.
- 2. Βελτίωση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη:** Η ισορροπημένη διατροφή, η τακτική σωματική δραστηριότητα & η επαρκής ξεκούραση μπορούν να υποστηρίξουν την καλύτερη ανταπόκριση των κυττάρων στην ινσουλίνη.
- 3. Υποστήριξη της μεταβολικής υγείας:** Η αποτελεσματική διαχείριση της αντίστασης στην ινσουλίνη μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εξέλιξης σε προδιαβήτη ή διαβήτη τύπου 2.
- 4. Χωρίς περιττούς διατροφικούς περιορισμούς:** Η αντίσταση στην ινσουλίνη δεν σημαίνει ότι πρέπει να αποκλείσεις τους υδατάνθρακες ή τα αγαπημένα σου τρόφιμα. Σημασία έχουν η ποιότητα, η ποσότητα & ο συνολικός συνδυασμός των τροφίμων.

Πώς λειτουργεί η ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ στον οργανισμό;



1.

Η γλυκόζη ως πηγή ενέργειας

Όταν καταναλώνουμε τρόφιμα που περιέχουν **υδατάνθρακες**, ο οργανισμός διασπά τους περισσότερους από αυτούς σε πιο απλά σάκχαρα, κυρίως **γλυκόζη**, η οποία περνά στην κυκλοφορία του αίματος. Η αύξηση της γλυκόζης στο αίμα ενεργοποιεί την **έκκριση ινσουλίνης** από το πάγκρεας. Η ινσουλίνη βοηθά τα κύτταρα, ιδιαίτερα των μυών & του λιπώδους ιστού, να προσλάβουν γλυκόζη, ώστε να χρησιμοποιηθεί για την **παραγωγή ενέργειας** ή να αποθηκευτεί για μελλοντική χρήση.

2.

Τι συμβαίνει στην αντίσταση;

Όταν υπάρχει αντίσταση στην ινσουλίνη, τα κύτταρα **δεν ανταποκρίνονται** εξίσου αποτελεσματικά στη δράση της.

Για να αντισταθμίσει αυτή τη μειωμένη ανταπόκριση, το πάγκρεας παράγει συχνά μεγαλύτερες ποσότητες ινσουλίνης. Έτσι, τα επίπεδα σακχάρου μπορεί αρχικά να παραμένουν φυσιολογικά, παρά την **αυξημένη συγκέντρωση ινσουλίνης** στο αίμα.

Εάν με την πάροδο του χρόνου το πάγκρεας δεν καταφέρνει να καλύψει τις αυξημένες ανάγκες, η γλυκόζη στο αίμα μπορεί να αρχίσει να αυξάνεται.

3.

Πως βοηθά η διατροφή;

Η επιλογή υδατανθράκων πλούσιων σε φυτικές ίνες, ο συνδυασμός τους με πρωτεΐνη & καλά λιπαρά, καθώς και η κατάλληλη συνολική ενεργειακή πρόσληψη μπορούν να συμβάλουν στον **καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο**.

Παράλληλα, η τακτική σωματική δραστηριότητα ενισχύει την πρόσληψη γλυκόζης από τους μυς & μπορεί να βελτιώσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη.

Remember: Στόχος δεν είναι να αποκλείσουμε τους υδατάνθρακες, αλλά να μάθουμε να τους εντάσσουμε σωστά σε μια ισορροπημένη διατροφή.



Χρειάζεται πραγματικά
να περιορίσεις τους υδατάνθρακες;



Οι υδατάνθρακες αποτελούν **βασική πηγή ενέργειας** για τον οργανισμό. Παρόλο που επηρεάζουν άμεσα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να τους αποκλείσουμε από τη διατροφή μας.

Στην αντίσταση στην ινσουλίνη, μεγαλύτερη σημασία έχουν η **ποιότητα**, η **ποσότητα** & ο **συνδυασμός** των υδατανθράκων με τα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά.

Τι υδατάνθρακες να προτιμάς;

Όσπρια

- Φακές
- Ρεβίθια
- Φασόλια
- Αρακάς
- Φάβα

Αμυλούχα λαχανικά

- Πατάτα
- Γλυκοπατάτα
- Καλαμπόκι
- Κολοκύθα

Δημητριακά

ολικής άλεσης

- Βρώμη
- Ψωμί ολικής άλεσης
- Καστανό ρύζι
- Πλιγούρι
- Κινόα
- Ζυμαρικά ολικής



Φρούτα

- Μήλα & αχλάδια
- Μούρα & φράουλες
- Πορτοκάλια
- Ακτινίδια
- Ροδάκινα

Πως να συνδυάζεις σωστά
τους υδατάνθρακες;

Μικρές αλλαγές, καλύτερος γλυκαιμικός έλεγχος.



Το μυστικό δεν είναι να αφαιρείς, αλλά **να προσθέτεις!**

Αντί να σκέφτεσαι ποια τρόφιμα πρέπει να αποκλείσεις, δοκίμασε να αναρωτηθείς:

«Τι μπορώ να προσθέσω στο γεύμα μου ώστε να γίνει πιο ισορροπημένο;»

- **Ρύζι** + σολομός + μπρόκολο + ελαιόλαδο

Η παρουσία πρωτεΐνης, λαχανικών & ακόρεστων λιπαρών συμβάλλει σε ένα πιο ισορροπημένο γεύμα.

- **Ζυμαρικά** + κοτόπουλο + λαχανικά + ελαιόλαδο

Ένα ολοκληρωμένο γεύμα που συνδυάζει όλα τα βασικά μακροθρεπτικά συστατικά.

- **Ψωμί ολικής άλεσης** + αυγό + αβοκάντο

Οι φυτικές ίνες, η πρωτεΐνη & τα λιπαρά συμπληρώνουν τον υδατάνθρακα, προσφέροντας μεγαλύτερο κορεσμό.



nutrition tip

Ο συνδυασμός των τροφίμων είναι σημαντικός, αλλά **δεν αναιρεί** τον ρόλο της ποσότητας των υδατανθράκων. Η συνολική μερίδα, η ποιότητα των τροφίμων & οι προσωπικές μεταβολικές ανάγκες εξακολουθούν να **επηρεάζουν** τη **γλυκαιμική απόκριση**.

Φυτικές ίνες :

Ο σύμμαχός σου στον χημειμικό έλεγχο

Οι φυτικές ίνες είναι **συστατικά των φυτικών τροφίμων** που δεν διασπώνται πλήρως από τα πεπτικά ένζυμα του οργανισμού. Ιδιαίτερα οι διαλυτές φυτικές ίνες μπορούν να **επιβραδύνουν την απορρόφηση της γλυκόζης**, συμβάλλοντας σε πιο ήπια αύξηση του σακχάρου μετά το γεύμα.



Για τους περισσότερους ενήλικες, ένας πρακτικός στόχος είναι περίπου **25-30 γρ.** φυτικών ινών καθημερινά, ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες. Η πρόσληψή τους καλό είναι να αυξάνεται σταδιακά, σε συνδυασμό με επαρκή ενυδάτωση, ώστε να περιορίζονται πιθανές γαστρεντερικές ενοχλήσεις.

Πως να αυξήσεις τις φυτικές ίνες?



1. Πρόσθεσε **1 κ. σ. chia ή αλεσμένο λιναρόσπορο** στο γιαούρτι σου.
2. Αντικατάστησε μέρος των επεξεργασμένων δημητριακών με **προϊόντα ολικής άλεσης**.
3. Πρόσθεσε **όσπρια** στις σαλάτες ή στα κυρίως γεύματά σου.
4. Προτίμησε **ολόκληρα φρούτα** αντί για χυμούς, όταν είναι εφικτό.



Ο ρόλος της πρωτεΐνης

Στην αντίσταση στην ινσουλίνη, η επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης μπορεί να συμβάλει στη **διαχείριση της πείνας & στον καλύτερο κορεσμό.**

Όταν συνδυάζεται με τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες, μπορεί επίσης να επηρεάσει τη **μεταγευματική γλυκαιμική απόκριση**, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι μειώνει πάντοτε τις ανάγκες έκκρισης ινσουλίνης.



Ζωικές πηγές

- Κοτόπουλο & γαλοπούλα
- Ψάρια & θαλασσινά
- Αυγά
- Άπαχο κρέας

Τι να προσμετράς;

Γαλακτοκομικά

- Στραγγιστό γιαούρτι
- Cottage cheese
- Skyr
- Γάλα & κεφίρ
- Τυριά

Φυτικές πηγές

- Ξηρούς καρπούς
- Φακές, φασόλια, ρεβίθια
- Tofu
- Edamame
- Προϊόντα σόγιας



Η πρωτεΐνη δεν χρειάζεται να καταναλώνεται σε υπερβολικές ποσότητες για να είναι ωφέλιμη. Στόχος είναι η **επαρκής πρόσληψη**, η **ποικιλία** & ο **συνδυασμός** της με φυτικές ίνες & ποιοτικούς υδατάνθρακες.

Λιπαρά & ευαισθησία στην ινσουλίνη



Δεν έχουν όλα τα λιπαρά την ίδια επίδραση

Στην αντίσταση στην ινσουλίνη, η **ποιότητα των λιπαρών** έχει ιδιαίτερη σημασία.

Η αντικατάσταση μέρους των κορεσμένων λιπαρών με **μονοακόρεστα & πολυακόρεστα λιπαρά** μπορεί να υποστηρίξει την καρδιομεταβολική υγεία & σε ορισμένες περιπτώσεις να βελτιώσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη.

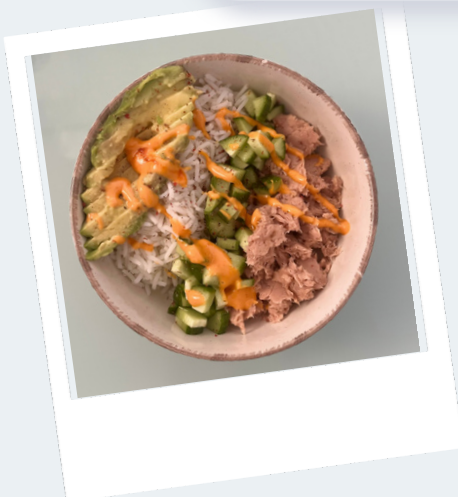
Ελαιόλαδο & ελιές

Ξηροί καρποί & σπόροι

Τι να προστεήκεις;

Λιπαρά ψάρια

Αβοκάντο



Τα καλά λιπαρά δεν μειώνουν από μόνα τους το **σάκχαρο**. Ωστόσο, η προσθήκη τους σε ισορροπημένα γεύματα μπορεί να ενισχύσει τον **κορεσμό**, ενώ η αντικατάσταση κορεσμένων λιπαρών με ακόρεστα προσφέρει **μεταβολικά οφέλη**.



5 καθημερινές συνήθειες για καλύτερη ευαισθησία στην ινσουλίνη

Η διαχείριση της αντίστασης στην ινσουλίνη δεν εξαρτάται **μόνο** από το τι υπάρχει στο πιάτο σου. Η **κίνηση, ο ύπνος, η διαχείριση του στρες & οι καθημερινές σου συνήθειες** επηρεάζουν επίσης τη μεταβολική υγεία.



Κινήσου μετά τα γεύματα

Ακόμη & 10-15 λεπτά περπάτημα μετά από ένα γεύμα μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της μεταγευματικής αύξησης της γλυκόζης.

Ενίσχυσε τη μυϊκή σου μάζα

Οι μύες αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους ιστούς για την πρόσληψη γλυκόζης. Η προπόνηση αντιστάσεων, σε συνδυασμό με την αερόβια δραστηριότητα, μπορεί να βελτιώσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη.



Δώσε προτεραιότητα στον ύπνο

Ο ανεπαρκής ή κακής ποιότητας ύπνος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη ρύθμιση της γλυκόζης & την ευαισθησία στην ινσουλίνη.

Διαχειρίσου το χρόνιο στρες

Το χρόνιο στρες μπορεί να επηρεάσει τη γλυκαιμική ρύθμιση μέσω ορμονικών μηχανισμών, όπως η δράση της κορτιζόλης. Η τακτική χαλάρωση & ο επαρκής ύπνος αποτελούν χρήσιμα εργαλεία διαχείρισής του.



Επένδυσε στη συνέπεια, όχι στην τελειότητα

Οι μικρές αλλαγές που μπορείς να διατηρήσεις μακροπρόθεσμα έχουν μεγαλύτερη πρακτική αξία από τις προσωρινές, ακραίες παρεμβάσεις.